Recettes : les mêmes en mieux

23/08/2021

Ici je te donne des tips & des idées pour savoir comment Transitionner dans ton alimentation.

Les alternatives vegan & locales : si tu te demandes pourquoi il faut Transitionner dans son Alimentation, je te réponds ici : Pour un monde + Sain & Ethique.

Mes recettes sont express & facile : autant j'aime cuisiner, mais j'aime faire beaucoup d'autres choses, donc je ne fais pas de recettes qui me prennent trop de temps. Bon & efficace ! Je cuis beaucoup de chose au micro-onde, au moins je suis sure de ne rien oublier sur le feu et je peux faire d'autres choses en parallèle. Et la cuisson au micro-onde n'est pas mauvaise : trop cuire ses aliments oui, mais qu'importe le moyen de cuisson : 4 idées reçues sur la cuisson au micro-onde par futura-science. De plus, le micro-onde est un mode de cuisson hyper-économique en énergie !!

Aujourd'hui, il est très simple de changer ses habitudes grace à internet : il suffit de noter le nom du plat et de rajouter "vegan". Et voici deux sites de recettes très bien fait : **vegan-pratique.fr** (créé par L214) & **francevégétalienne**, & le livre Vegan de Marie Laforêt. Mais il y a aussi le très bon site de **l'Herboriste** qui donne carrement envie.

Top 10 des aliments qui polluent le + à éviter / réduire au maximum. Clique pour plus de détails.

Tips & A côtés (produits laitiers, soda, sauces...)

A partir du moment où vous achetez du **bio, vous n'avez plus à éplucher** quoique ce soit, et ça c'est cool !

Vous pouvez dores & déjà remplacer très simplement dans une recette classique :

• les **yaourts** : yaourts au soja

• le **lait** : lait végétal (lait d'avoine c'est le mieux)

• le **beurre** : huiles pour cuisson ou margarine ; huile de tournesol (sans goût prononcé) ou de coco ou encore purée d'arachides dans les desserts

• la **crème** : crème de soja / de riz / de coco

• les **œufs** : graines de lin en poudre avec un peu d'eau dans les préparations, ou bien par de l'aquafaba (eau de pois-chiches) ou du soja soyeux pour les omelettes.

• **Pate à tarte** : 250g de farine, 15cl d'huile de tournesol, 1 pincée de sel & un peu d'eau pour lier la pâte. Vous pouvez rajouter des épices type origan, herbes de Provence, paprika, poivre etc pour une pate salée ou bien plutôt un peu de sucre, cannelle pour une pate sucrée. Vous pouvez aussi rajouter des graines (sésame, tournesol, chia, courge...)

• le **levain** *(pour faire gonfler les pâtes)* : tu peux aller en récupérer avec un Tupperware chez ton boulanger s'il en utilise (à la place des levures chimiques). Les boulangers en jettent généralement car ca se "développe trop vite" pour faire simple.

• **Fruits trop mûres** : faites en des smoothies ! blendez le tout, rajouter un peu de jus de citron, cannelle, gingembre à votre guise c'est délicieux.

LÉGUMES	À L'EAU	À LA VAPEUR	MICRO-ONDES
Asperges	*Déconseillée*	8 à 10 min	2 à 4 min
Betterave	30 à 60 min	40 à 60 min	9 à 12 min
Bok choy	3 à 4 min (tiges) 1 à 1½ min (feuilles)	6 min (tiges) 2 à 3 min (feuilles)	2 à 4 min
Choux de Bruxelles	Portez à ébullition et laissez frémir 5 à 7 min	8 à 10 min	4 à 6 min
Brocoli (en morceaux)	4 à 6 min	5 à 6 min	2 à 3 min
Chou (coupé en lamelles)	18 à 20 min	8 à 10 min	5 à 7 min
Chou-fleur	15 à 20 min	8 à 10 min	13 à 15 min
Carottes (en rondelles)	5 à 10 min	4 à 5 min	4 à 5 min
Épis de maïs	5 à 8 min	4 à 7 min	1½ à 2 min
Aubergine (en rondelles)	*Déconseillée*	5 à 6 min	2 à 4 min
Haricots	6 à 8 min	5 à 8 min	3 à 4 min
Champignons	*Déconseillée*	4 à 5 min	2 à 3 min
Petits pois	8 à 12 min	4 à 5 min	2 à 3 min
Poivrons	*Déconseillée*	2 à 4 min	2 à 3 min
Pommes de terre (en morceaux)	15 à 20 min	10 à 12 min	6 à 8 min
Épinards	2 à 5 min	5 à 6 min	1 à 2 min
Courgettes	3 à 5 min	4 à 6 min	2 à 3 min

Petite video sur le micro-onde car je cuisine beaucoup avec pour me simplifier la vie, et il y a encore de fausses croyances dessus. Il permet beaucoup d'économie d'energie pour chauffer. Et il ne dénature pas les aliments : ce sont toutes les cuissons trop chaudes qui le font (qui ce soit à

• Les tiges vertes de l'ail frais, des oignons frais, des poireaux etc. : tout se mange, rien n'est à jeter : *+10 recettes pour utiliser les restes*

l'eau, au four, ou dans une poêle). ;)

> Je vous recommande grandement d'acheter un blender : pour faire du lait, des soupe, des sauces, des pâtes à crêpes, des smoothies, des poudres, du parmesan vegan, etc. c'est vraiment un minimum pour cuisiner. (Pour ma part j'ai un ExtraMix : tres bien, ou KitchenAid est très bien aussi, (solide & robuste et réparable, en metal & verre) on en trouve pas mal sur LeBonCoin.

Sodas maisons : Ginger beer, Curcuma beer, Kefir de fruits & Kombucha. Ce sont des boissons "vivantes" très bonnes pour la santé car pleine de probiotiques. Mais aussi très simple à faire : il suffit de mettre par exemple des racines de gingembre (bio) coupés dans une grande bouteille en plastique (important sinon ca risque d'exploser avec la pression), avec un peu de sucre, et on laisse tout ca agir vivre tranquillement, one remue (tête en bas) de temps en temps, on check quand il y a assez de bulles. Et puis quand j'en bois, je rajoute juste de l'eau & du sucre non raffiné c'est mieux. Et de tes en temps on remet un peu de racine coupée quand il n'y a plus trop de goût. Pareil pour le curcuma. Pour le kefir & le kombucha, il faut une souche (ca se donne/ca s'achetèrent) et ensuite on le nourrit avec du sucre (dans les fruits coupés par exemple) et puis on boit l'eau lorsqu'elle est bonne, et on remet de l'eau & des fruit / du sucre / du thé dans la bouteille avec la souche. Easy. Se conserve tres bien. Moi je ne le rince meme pas quand je refais un cycle. Je fais la méthode la plus simple possible.

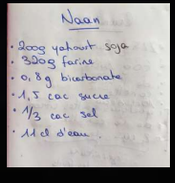
L'Ail dans tous ses états : confit à l'huile d'olive & herbes de provence, macéré dans l'huile de tournesol pour avoir de l'huile à l'ail (parfait pour les salade ou rajouter sur un plat), en poudre, en gousse, en bouillon : en poudre séchée avec les restes de légumes

Graines de lin en poudre pour remplacer les oeufs dans une préparation 2cas de poudre pour 1cas d'eau. J'en prépare un gros bocal comme ca j'en ai dès que j'en ai besoin. Il y a juste à mixer les graines dans un blender

Herbes fraiches ciselées et mises en boites au congélateur. Récoltées ou achetées chez le maraicher. Bio, circuit court, & low-cost plutôt que d'acheter des mini boites en grande-surface ;)

Lait végétal : 40g de flocons d'avoine (ou épeautre), 1L d'eau chaude, 1 pincée de sel, on blende fort, on filtre si on veut. C'est prêt en 5min.

Margarine. 1e test réussi avec cette recette : https://www.youtube.-com/watch?v=7KR2EwIm-CG8&list=PL-AtqdebjDmQxAl-VnncAPgtqQdYrnsMoe&in-dex=36&ab_channel=Mima-gusta - mon huile de coco n'est pas désodorisé & c'est tres bon



Parmesan vegan : Blender 115g de graines de tournesol, 1 cas de levure maltée, 1 cac sel, et 1 cac de sésame pour la contenance du pot en photo. Se conserve très bien au frigo.

Recette fromage à tartiner ou fromage à sauce (dans les pâtes...)

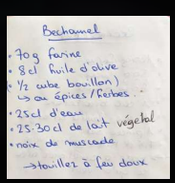
Base sauces blanches ou yaourts sans yaourtière : Mettre 1L de lait d'avoine dans une casserole avec 2 cas d'agar-agar, laissez frémir 3 min, remuez, et laissez refroidir (peut être mis au frigo). Revenez une fois que c'est froid & gélifier. Mixer de nouveau. > Vous avez votre base de yaourt !

Exemple sauces salé base yaourt maison : 1 à l'aneth, 1 à la moutarde, 1 cumin & gingembre.

Les différentes possibilités pour le sucré ou le salé. Pour les yaourts, je blende avec des fruits ou bien je mélange avec du sucre, muscovado, cannelle, coco rapé, arome de vanille, pépites de chocolat...

Fromage à tartiner ou à sauces (pâtes...)

Sauce Bechamel (délicieuse !!!!)



Citrons confits : il faut du sel & de l'eau dans un bocal, super simple !

Petit déj'

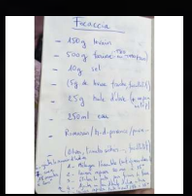
Purée de cacahuète & fruits ou confiture pour remplacer le beure sur les tartines. Le beure de cacahuète est de la purée à laquelle il est rajouté de l'huile (souvent de palme). Donc préférez la purée ;)

Lait d'avoine maison : 40g de flocons d'avoine (ou d'épeautre), 1L d'eau chaude, (1 pincée de sel & 1 cas sucre) on blende, on filtre, c'est prêt en 3min.

Muësli pour un petit dejeuner chaud pour l'hiver : flocons d'avoine ou épeautre, avec juste de l'eau bouillante (pas besoin de lait ^^) et des fruits secs, et frais (pommes, kiwi, abricots...) en fonction des saisons.

Entrées & apéros

Foccacia romarin, olives & tomates séchées



Recette Foccacia

Tomates Mozza vegan (trouvée en magasin bio)

Fauxmage au graines de tournesol à la place des noix de cajou pour une recette locale, home-made.

Fanes de radis/carottes : ne les jeter pas, elles se mangent tout simplement en salade comme la roquette ou bien en pesto mixées avec de l'huile, du sel & du poivre

Crunchies sablés apéritif : 250g de farine 15cl d'eau, Une pincée de sel + épices au choix (tandoori, paprika, origan, piments, graines de tournesol ou sesame...). Faire des crunch en rajoutant un peu d'huile de tournesol au fur et à mesure. Mettre sur une plaque au four à 180° pendant 20/25min. Le temps que ce soit bien cuit.

Plats

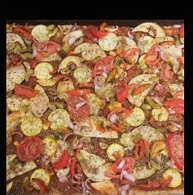
Gnocchi sur lit de purée butternut, parmesan vegan & coriandre fraiche

Quiche choux-fleur & bechamel : la pâte, la béchamel et du chou. Au four, simplement.

Pommes de terre à l'aneth, courgettes à l'ail frais, lentilles aux épices & polenta. Salade de fanes de radis & de carottes, 3 graines & 3 huiles

Dahl : lentilles + légumes à la poêle + salade

Gratin de courges & tofu



Pizza. Au choix : poivrons, tomates (fraiches ou seches), champignons, aubergines, courgettes, asperges, artichauds, fromage végan, protéines de soja...

Pâtes au pesto d'orties : ramasser, laisser cuire dans l'eau, blender avec de l'huile/sel/poivre, c'est prêt.

Gnocchi verts : fromage vegan, oignons nouveaux, ail frais, roquette & asperges

Curry & son riz basmati. Mettre des légumes au choix dans une casserole (poivron, patate, aubergine, courgettes, tomate, brocoli...) et les laissez cuire dans la sauce : lait de coco, curry, curcuma, .gingembre.

Wok : Couper des légumes au choix dans une casserole (poivron, chou, courgettes, pousse de soja, aubergines, brocoli...) et du tofu si envie & rajouter des épices : sel, poivre, sauce soja, citronnelle en poudre, gingembre, graine de sésame et coriandre fraiche à rajouter à la fin. Faire des nouilles à côté.

Pad Thaï. Ici j'ai choisi saveur citron/gingembre. Cuire des légumes coupés dans une poele (poivrons, carottes, courgette, oignons, aubergines, champignons...ce qu'on veut) + huiles (tournesol ou coco) + zestes de citrons + gingembre confit coupés petit + citronnelle + sauce soja + (vinaigre de riz) + huile de sésame. Cuire des nouilles à côté & mélanger le tout. Servir avec des graines de sésame & de la coriandre fraiche.

Kebab vegan ! Légumes grillés (de saison) au four, salade, tomates, (oignon chef !) poireau. La sauce ici est la recette de mon fromage à tartiner vegan, cette fois ci au paprika. Mais marche très bien avec ketchup, sauce barbecue, ou une petite sauce blanche : Yaourt au soja + sel, poivre et au choix : huile d'olive, moutarde, aneth, coriandre, thym, ciboulette, cumin, paprika, curry... Fait dans un pain de semoule passé au toaster. Vite fait, bien fait comme on dit, une belle impro !

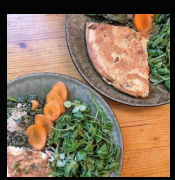
Légumes grillés au four : coupez les légumes en 2, grignez-les (faire des traces dedans pour ameliorer la cuisson à coeur), rajouter des épices au choix dessus (sel, poivre, herbes de Provence, piets, origan, paprika, ail en poudre...) et laisser cuire avec une feuille de cuisson pour ne pas que ca brûle. Top avec une salade, des pâtes/riz ou autres, ou même à blender pour en faire du caviar de courgette / aubergine / poivrons à tartiner ou en faire une sauce à pâtes !

Burger vegan & ses potatoes de patates douces : Steak vegan, mozza vegan (très bonne @_la-vieclaire), tomates tardives du maraîcher, courgettes récupérées, salade, cornichons, oignons & buns récupérés dans un @toogoodtogo.fr en boulangerie 😊 (sinon j'ai aussi une recette) Potatoes cuites au four.

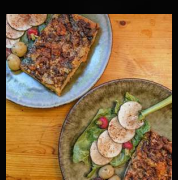
Pattesà la bolognaise vegan grâce aux protéines de soja texturées (tellement simple à cuisiner ! juste les revenir dans de l'eau chaude, un bouillon, de la sauce tomate...). Avec ou sans parmesan vegan.

Tajine : patates, carottes, oignons & citrons confits (maison !)

Rösti revisité. Galette patate, carotte, oignon & coriandre fraiche ^^ Clique pour la recette



Une omelette sans casser les oeufs ! une recette à l'aquafaba (l'eau de cuisson des pois-chiches). Je conseille de rajouter du sel kala-namak qui est du sel au gout d'oeuf ^^ Clique pour la recette !



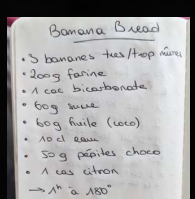
Pizza d'hiver locale & de saison avec son fauxmage magique, épinards, champignons et concassé de noisettes... clique pour la recette !

Dalh riz, lentilles, aubergines & poivrons grillées, parsemé d'oignons & coriandre fraiches

Pâtes aux légumes, crème de soja, & tofu, miam !

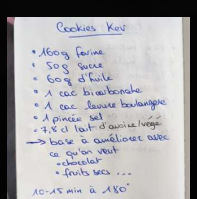
Desserts & Goûters

Banana Bread (lorsque je récupère des bananes qui vont être jetées)

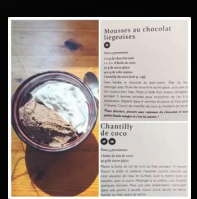


Recette Banana Bread

Cookies

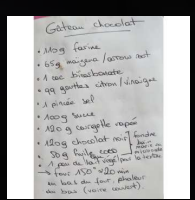


Recette Cookies



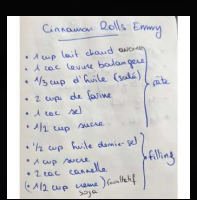
Mousse au chocolat & chantilly de coco

Le parfait gâteau au chocolat. Pas trop sucré, pas trop gras, pas trop sec, pas trop pâteux, pas trop lourd & super rapide !

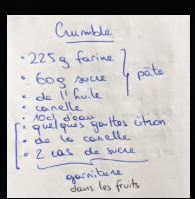


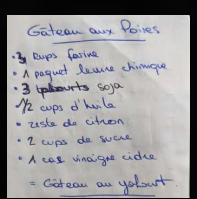
Recette Gateau au chocolat Parfait. Recette inspirée ici : Recette ici : https://www.galasblog.-com/gateau-au-chocolat-vegan-healthy-a-la-courgette/

Cinnamon Rolls



Crêpes / Pancakes : Dans un blender • 240g de levain liquide (bien meilleur pour la digestion que de la poudre à lever chimique mais on peut remplacer par de la levure fraiche) • 220g de farine • 60g de sucre • 1 cac de bicarbonate • 2 pincées de sel • 450 ml de lait végétal • 30ml d'huile de tournesol • 2 cac de graines de lin mixées avec 4 cuillères d'eau





Crumble aux fruits de saison

Recette Crumble aux fruits de saison

Gateau aux fruits de saison

Recette Gâteau aux fruits de saison

Crunchies à la canelle : 250g de farine 15cl d'eau, Une pincée de sel, du sucre & de la Canelle à votre guise. On fait des crunch (gros morceaux) en rajoutant un peu d'huile de tournesol au fur et à mesure. On met les crunchs dans un plat à tarte ou directement à même la plaque. au four environ 20-25min à 180-200° (le temps que tout soit bien cuit et croustillant). C''est prêt et ça se garde très très bien.

Tarte aux fruits de saison : 250g de farine, 15cl d'huile de tournesol, 1 pincée de sel & un peu d'eau pour lier la pâte (il faut avoir une pâte lisse & elastique). Mettre les fruits désirés dedans (si fruits plein d'eau type prunes, abricot, peches, ou fruits rouges, il faut les faire cuire un peu à la casserole avant & faire cuire un peu la pâte seule au fourpour ne pas que ca détrempe la pate)

J'espère vous avoir donner l'Envie & quelques idées de Créer et Goûter ;)

Partager

Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

• Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles

• les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :

• Ma Liste d'Achat • Mon Guide Express Complet •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Mes Schéma •
• Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Cookies